COOK Book

CONTENTS

●グリル皿に水を入れないで使用してください。
●グリルの使用方法は機器付属の取扱説明書をよくお読みいただき安全に正しくお使いください。

両面焼グリルを上手にお使いいただくために（詳しくは取扱説明書をご覧ください。）

お願い

- ●グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。
  また使用後も必ずお手入れをしてください。
- ●この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れないでご使用ください。
- ●脂の出る料理にはグリル焼網の上や下にアルミはくを敷かないでください。
  アルミはくの上に脂がたまり発火する原因になります。

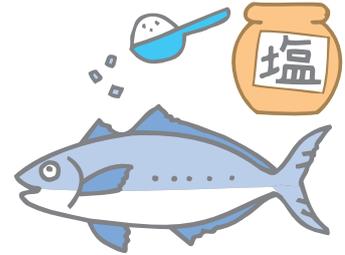
※記載の加熱時間は目安です。材料の大きさや、脂ののり具合により、焼きあがり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

魚の焼き方の手順

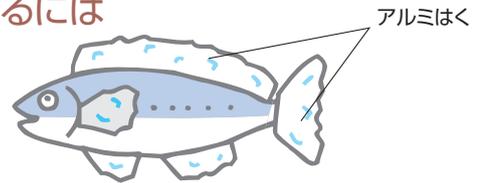
1 魚の下準備

●冷凍の魚はしっかり解凍してください。
●生魚は水洗いした後、水気をよくふき取ります。
●みそ漬けやかす漬けの魚はみそやかすをよくふき取ります。

塩をふるタイミングは

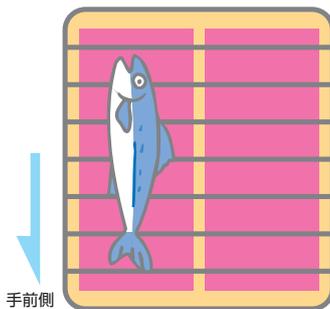
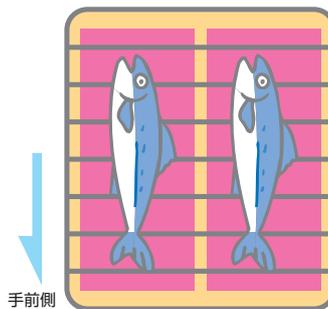
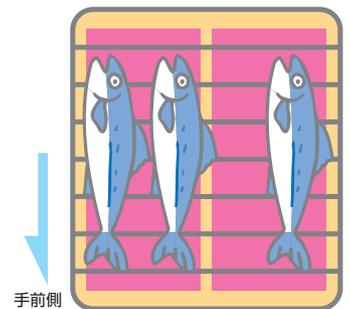
●さばやいわしなど脂肪分が多い背の青い魚は
　多めに塩をして、時間をおく。
●白身魚は少なめに塩をふり、時間を短めにおく。
●川魚やいか、えび、貝などは焼く直前に塩をふる。

2 魚の尾やひれを焦がさないようにするには

魚の尾やひれは焦げやすいので
アルミはくで包んだり、多めに塩をつけてください。

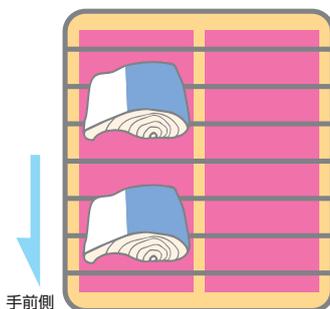
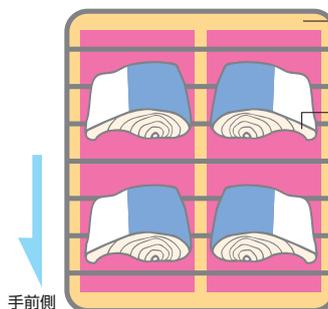
アルミはく

3 魚を置く位置

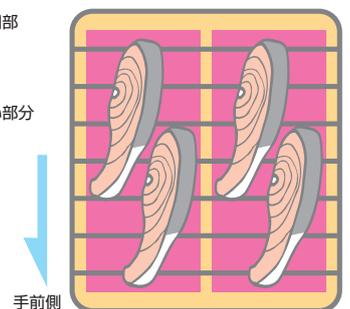
丸身の場合

魚は頭が奥に、尾が手前になるように置きます。
■印のところが上手に焼けます。

1匹焼く場合
中央をさけて、
左右どちらかに置きます

2匹焼く場合
左右均等に置きます

3匹以上焼く場合
中央をさけて、
すき間をあけて置きます

切身の場合

皮側を上向きに、切身の薄い部分は外周部にくるように
置くと焦げは少なくなります。

1～2切の場合
中央をさけて、
左右どちらかに置きます

4切の場合

外周部
薄い部分
手前側

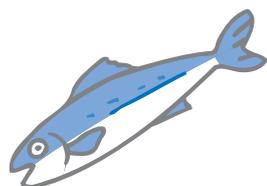
細長い切身の場合
ぶりやさけの切身などの
細長いものは図のように置きます

焼き魚の火力と時間の目安

表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は1～2分程度短くしてください。
自動調理(オートメニューモード)は、予熱しないでください。

料理名	分量 (1匹･一切あたりの重量)	手動調理(マニュアルモード)		自動調理(オートメニューモード)※1	
		焼き時間目安	火力 (上火ー下火)	オートメニュー	焼き加減
あじの塩焼き	4匹(約150g)	約13分	強 ー 強	姿焼	強め(強)
	2匹(約150g)	約10分	強 ー 強	姿焼	標準(中)
いわしの塩焼き	5匹(約80g)	約12分	強 ー 強	姿焼	標準(中)
	2匹(約80g)	約8分			
さんまの塩焼き	4匹(約150g)	約11分	強 ー 強	姿焼	標準(中)
	2匹(約150g)	約9分			
さばの塩焼き	6切(約80g)	約8分	強 ー 強	切身	標準(中)
	2切(約80g)	約7分			
さわらの塩焼き	6切(約80g)	約9分	強 ー 強	切身	強め(強)
	2切(約80g)	約8分			
さけの切身	4切(約90g)	約9分	強 ー 強	切身	標準(中)
	2切(約90g)	約8分			
ぶりの照り焼き	5切(約100g)	約7分	強 ー 強	切身	弱め(弱)
	2切(約100g)	約6分			
あじのひらき	2枚(約130g)	約9分	強 ー 強	干物	標準(中)
ししゃもなど	約10匹(10匹で約180g)	約6分	強 ー 強	干物	弱め(弱)
赤魚のかす漬け	2切(約180g)	約11分	弱 ー 強	オート不可	
みりん干し(かわはぎなど)		約6分	強 ー 強		
みりん干し(いわしなど)※2		予熱約3分･焼き約1分	強 ー 強		
さばのみりん漬け※3		約5分	強 ー 弱		
さばのみそ漬け※3		約8分	強 ー 弱		

※1 機種によっては、オートメニューモードがない場合があります。
※2 小さいみりん干しは予熱してから焼くと上手に焼けます。
※3 皮を下側、身を上側にしてグリル焼網の上に置いてください。
●グリル使用中は機器から離れないようにし、焼きすぎに注意してください。
●魚の身に浅く包丁目(飾り包丁)を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。

火加減のポイント

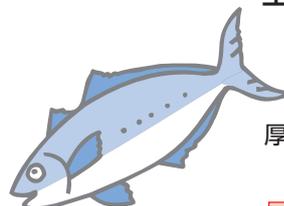
●このグリルは両面焼きです。基本的に裏返す必要はありませんが、同じ材料でも大きさや脂の量によって、表と裏の焼き色が多少異なる場合があります。お好みの焼き色に合わせて、上火･下火、それぞれ強･弱の火力調節をしてください。

塩焼き、干物、素焼きなどの場合

上火 強 ー 下火 強

たれをつけて焼くつけ焼き、照り焼きなど焦げやすい場合
(うなぎのかば焼きなど)

上火 弱 ー 下火 弱

ぬり卵やみそをのせて焼く場合
(さわらの黄金焼き、なす田楽など)

上火 弱 ー 下火 強

厚みのある魚や表面が焦げやすい場合

途中で火力を替える

上火 強 ー 下火 強 ▶ 上火 弱 ー 下火 強

とり肉の塩焼き

上火 弱 ー下火 強

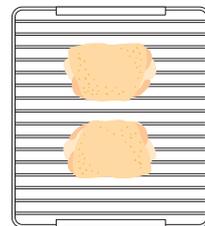
約11分

材料・2人分

とりもも肉又はむね肉（1枚約150g）
──── 2枚
塩 ──── 適宜
こしょう ──── 適宜

❶とり肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
❷皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふります。
❸グリル焼網の真ん中に皮が上になるようにのせ、〈上火:弱、下火:強〉で約11分焼きます。

ローストビーフ

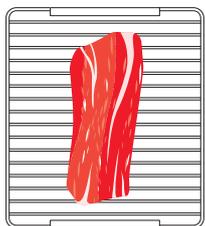
上火 強 ー下火 強

約8〜9分

▼ アルミはくに包んで

約15分

材料

牛ももかたまり肉
──── 約300g（厚さ3cm）
塩 ──── 小さじ1/2
こしょう ──── 適宜
アルミはく

❶牛もも肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですりこみ、室温に30分程度置きます。
❷①をグリル焼網の真ん中に置き、〈上火:強、下火:強〉で約8〜9分焼きます。
❸焼きあがったら、グリルから取り出してアルミはくに包み、約15分休ませます。
❹③を切り分けて器に盛り付けます。

Point

お好みで、牛肉の所々に切れ目を入れて、にんにくの薄切りを差し込んで焼いてもおいしくいただけます。

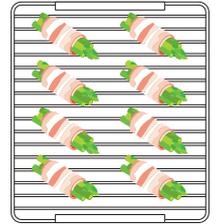
アスパラのベーコン巻き

上火 強 ー下火 強

約5分

材料・2人分

グリーンアスパラガス	8本
塩	適宜
ベーコン	4枚

❶グリーンアスパラガスは、かために塩ゆでして5㎝の長さに切りそろえます。
❷ベーコンは半分の長さに切ります。
❸ゆでたグリーンアスパラガスをベーコンで巻き、巻き終わりを下にしてグリル焼網に並べます。
〈上火:強、下火:強〉で約5分焼きます。

Point

グリーンアスパラガスの代わりにエリンギやゆでたえびを使ってベーコン巻きにしてもよいでしょう。

さけのホイル焼き

上火 強 ー下火 強

約8分

材料・2人分

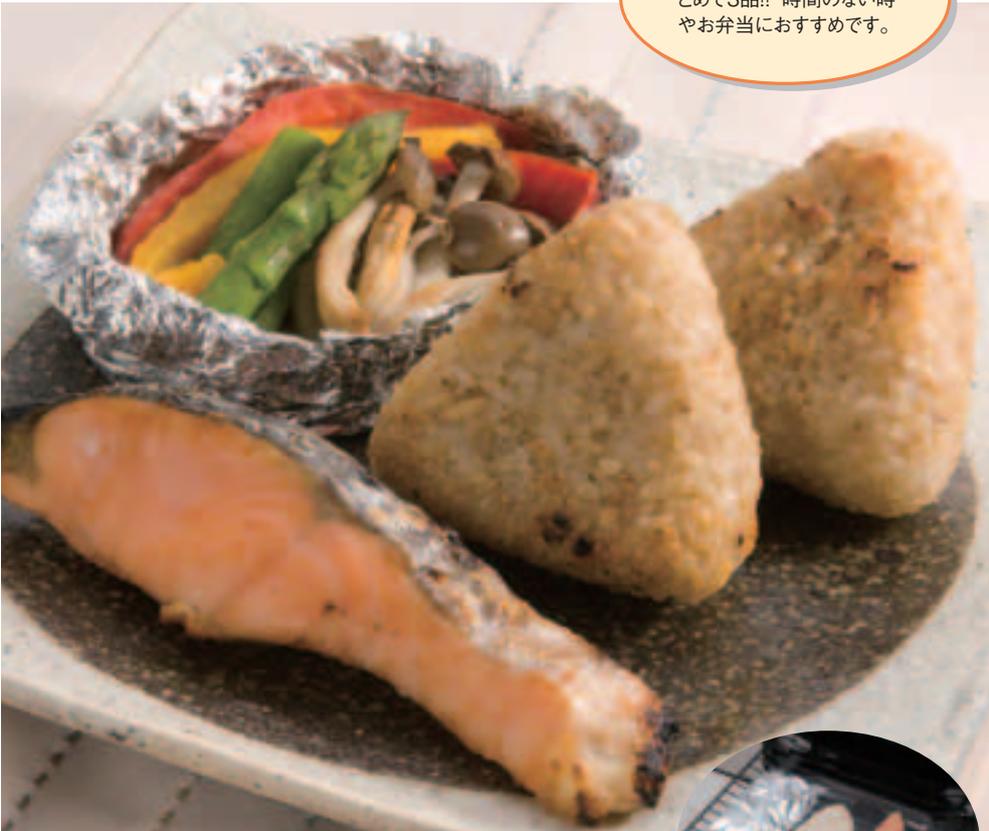
生ざけ(1切約100g)	2切
酒・塩	適宜
たまねぎ	1/4個
しめじ	1/4房
ししとう	2本
パプリカ(赤または黄)	1/4個
アルミはく	

❶生ざけは酒、塩をふり、下味をつけます。
❷たまねぎは薄切りにし、パプリカは細切りにします。しめじは石づきを取って小房に分けておきます。
❸アルミはくに薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に①と残りの野菜、しめじを並べて包みます。
❹グリル焼網に③をのせ、〈上火:強、下火:強〉で約8分焼きます。

※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

Point

●グリル内の上部から1.5cm以上あけるため、包んだホイルの高さは5㎝以内にします。
●グリル焼網に並べる時は、たてに置くと火通りしやすくなります。
●材料を包む時にたまねぎを下に敷くと焦げつき防止になります。

組み合わせ次第で1度にまとめて3品!! 時間のない時やお弁当におすすめです。

※焼きおにぎりはふちに置くと焦げやすくなりますので中央に並べます。
※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

焼きおにぎりセット

上火 強 ー下火 強

約8分

材料・1人分

- 塩ざけ（約90g）――― 1切
- ホイル焼き――― 1個分
  - グリーンアスパラガス――― 1本
  - たまねぎ――― 30g
  - しめじ――― 20g
  - パプリカ（赤・黄）――― 各18g
  - バター――― 適宜
  - 塩――― 適宜
  - アルミはく
- 焼きおにぎり――― 2個分
  - ごはん――― 200g
  - しょうゆ――― 小さじ1
  - 炒りごま（白）――― 小さじ1
  - 塩――― 適宜

1. ホイル焼きのグリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし4等分に切ります。しめじは石づきを取って小房に分けておき、たまねぎは薄切り、パプリカはそれぞれ細切りにします。
2. アルミはくに薄くバターをぬり、薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に残りの材料をのせ、塩をして包みます。
3. 焼きおにぎりはごはんに塩、しょうゆ、炒りごま（白）を加えて混ぜます。2等分して三角おにぎりを作ります。
4. グリル焼網に塩ざけと②、③をそれぞれ並べ、〈上火:強、下火:強〉で約8分焼きます。

ピザトースト

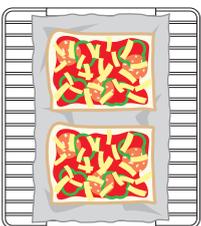
上火 強 ー下火 弱

約5分

材料・2人分

- 食パン（4枚切〜6枚切）――― 2枚
- サラミ
- ピーマン
- トマトケチャップ
- ピザ用チーズ
  （サラミ〜ピザ用チーズ：などお好みの具を）
- アルミはく

1. グリル焼網の平らな面にアルミはくを敷きます。食パンにお好みの具をのせてグリル焼網にのせ、〈上火:強、下火:弱〉で約5分焼きます。

※アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側（ななめになった部分）をふさがないでください。
※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

Point
アルミはくは、クシャクシャにしたものを広げて使うと焦げにくくなります。

Point
●保温時間が長い程、火通りしやすくなります。お好みで調節してください。
●冷やして食べてもよいでしょう。

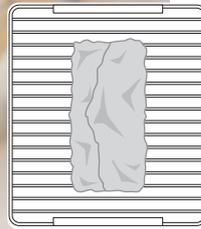
焼きりんご

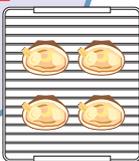
上火 強 ー下火 強
約7分
▼ 庫内保温
約5分

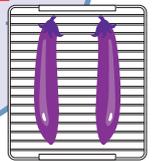
材料・2人分

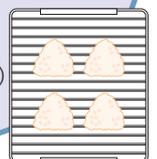
りんご	1/2個
グラニュー糖	小さじ2
バター	5g
アルミはく	

1. りんごは皮をむいて芯を取り除き、7〜8mmのいちょう切りにします。
2. アルミはくに①を並べて、グラニュー糖をふりかけ、バターをのせて包みます。
3. グリル焼網に②をのせ、〈上火:強、下火:強〉で約7分焼きます。そのままグリルの中に5分以上置いておきます。
4. あら熱がとれてから、器に盛り付けてお好みでアイスクリームなどを添えます。

※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

こんな料理もいかが…

大あさり
約5〜6分
大あさり4個(2人分)
上火 弱 ー下火 強
ちょうつがいを切り上の貝殻ははずしてから焼きます。※1

厚 あ げ
約8分
厚あげ4個(2人分)、1個 約70g
上火 強 ー下火 弱
焦げやすいので油抜きしてから焼きます。

焼きなす
約8〜12分
なす2個(2人分)
上火 強 ー下火 強
なすのがくを取り、たてに3〜4本切れ目を入れて焼きます。※1

焼きもち
約5分 ▶ 裏返し 約2分
消火してから裏返してください。
もち4個(2人分)、1個 約50g
上火 弱 ー下火 弱
焦げやすいので中央に置くとよいでしょう。※2
大きくふくらむと上火バーナーにつくことがありますので様子を見ながら焼き時間や位置を調節してください。※3

焼きおにぎり
素焼き 約5分 ▶ 裏返し たれ 約5分
消火してから全体にたれをつけて裏返してください。
おにぎり4個(2人分)、1個 約100g
上火 強 ー下火 弱 ▶ 上火 強 ー下火 弱
焦げやすいので中央に置くとよいでしょう。
たれ(しょうゆー大さじ1、みりんー小さじ1/2)

※1 大あさりやなすなどは地域・季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら焼き時間を調節してください。
※2 もちともちは約2cm間をあけてください。近すぎるととなり同士がくっつくことがあります。
※3 切れ目の入ったもちなどはふくらみやすいため十分注意してください。

COOK Book

78W7GR-73X01(00)
XC-19
DP000005221440